PHYSIO FORMATION

Programme de Formation

Athletik Mouv

Organisation

Durée : 35 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Kinésithérapeute, Préparateur physique, Coach, Educateur sportif, Médecins, Sportifs passionnés

Objectifs pédagogiques

- Etre en capacité d'organiser avec les patients un contenu de séance parfaitement individualisé
- Etre en capacité de réguler les progressions/regressions de séances, et de répondre dans une globalité de prise en charge autour des différentes thématiques abordées dans la semaine.

Description

Athletic Mouv 1 est une formation pour poser les bases et un vocabulaire commun autour des thématiques de :

- la mobilité
- la stabilité articulaire
- du développement neuro musculaire
- la périodisation de la force
- l'enseignement pédagogique des exercices à haute précision,
- l'inclusion du travail de gainage et de la respiration dans la stabilisation thoracique et lombaire
- du développement autour de la motricité au sol.

Jour1 : développement de la mobilité : définition, les différentes méthodologies, les concepts physiologiques appliqués au travail de mobilité, la construction d'une séance de mobilité, une évaluation corps entier des amplitudes passives et actives, des cas cliniques et de la pratique diluée sur la journée

Jour 2 : le concept de stabilisation dynamique articulaire : avec des rappels sur la proprioception, 40 tests d'évaluation pour l'ensemble du corps, comment bilantes avec et qu'est ce que j'en fais derrière, le but étant d'apprendre au cerveau à venir stabiliser correctement chaque articulation pour avoir une bonne santé de celle ci sur le long terme et une meilleure contraction et régulation neuro musculaire

Jour 3 : définition de la force, périodisation de la force, apprentissage technique de différent mouvement de force, le travail isométrique, la notion de fuite de contrainte

Jour 4 : le développement du gainage avec une vision action et anti action, la respiration en tant que

stabilisation du caisson thoraco-abdomino-pelvien, le travail d'entrainement respiratoire, l'hypoxie et l'hypercapnie

Jour 5 : la motricité primaire au sol basée sur le développement psycho moteur des enfants adapté à l'age adulte : on part de la positon dorsale pour arriver à la station érigée. Deuxième thématique de la journée : comment inclure le jeu dans nos séances afin de booster l'apprentissage !

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Un contenu théoriques des différents concepts abordés dans la journée qui sera vu chaque matin en profondeur.

Expérience par la pratique avec les consignes diluées dans la mise en pratique,

Moyens et supports pédagogiques

Un canevas de note

Un enseignant et un assistant